МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«УСТЬ-НЕРСКИЙ ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА

С ПРИОРИТЕТНЫМ ОСУЩЕСТВЛЕНИЕМ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ № 36 «БЕРЕЗКА»

Методическое пособие для занятий лёгкой атлетикой в ДОУ

(рекомендовано инструкторам по ФВ и воспитателям ДОУ)



Пособие разработала

инструктор по ФВ

 МБДОУ «УНДС ОВ №36 «Берёзка»

Л.В. Подорожняя

Оглавление

1. Введение

1.1. «Лёгкая атлетика - «Королева спорта»

2. Бег

2.1. Обучение технике бега;

2.2. Методика обучения бегу

3. Метание

3.1. Задачи и последовательность в обучении метанию мяча.

3.2. Обучение метанию вдаль.

4. Прыжки

4.1. Задачи и средства обучения прыжку в высоту

5. Развитие физических качеств на занятиях лёгкой атлетикой

5.1. Развитие быстроты

5.2. Развитие скоростно-силовых качеств

5.3. Развитие ловкости

5.4. Развитие гибкости

5.5. Развитие скоростной выносливости

**Введение**

**1.1 Лёгкая атлетика – «Королева спорта»**

**Легкая атлетика** — один из основных и наиболее массовых видов спорта. Занятия легкой атлетикой общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

 Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Благодаря занятиям легкой атлетикой ребенок учится правильным двигательным навыкам ходьбы, бега, прыжков, преодоления препятствий и другому, необходимых ему в повседневной жизни. Развивается ловкость, быстрота, сила и выносливость, точность и красота движений. Кроме этого, занятия являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и сердечно-сосудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма. Пособие поможет разработать комплекс занятий по легкой атлетике с детьми дошкольного возраста.

В пособии используются общепринятые в методике физического воспитания сокращения:

И. п. – исходное положение.

О. с. – основная стойка.

Легкая атлетика по праву называется «Королевой спорта».

Легкая атлетика – это вид спорта, объединяющий упражнения:

·  В беге

·  В прыжках

·  В метании

·  В многоборье.

Легкоатлетические упражнения оказывают весьма разностороннее влияние на организм человека. Они развивают быстроту, ловкость, силу, выносливость, улучшают подвижность суставов.

**Бег** – естественный способ передвижения, он входит во многие виды спорта, например, футбол, [баскетбол](http://pandia.ru/text/category/basketbol/) и др.

Беговые виды разделяются на:

·  Гладкий бег:

-  короткие дистанции

-  средние дистанции

-  длинные дистанции

·  бег в естественных условиях:

-  кросс

-  Марафон

·  Бег с препятствиями:

-  барьерный бег

- эстафетный бег:

-  на короткие дистанции

- на средние дистанции

Изменяя длину дистанции и скорость бега можно дозировать нагрузку, влиять на развитие выносливости, быстроты, развивать другие физические качества, координацию движений.

-  Длительный бег с небольшой скоростью (в лесу, парке) имеет гигиеническое значение и является одним из лучших средств оздоровления.

-  Бег с высокой скоростью предъявляет повышенные требования к занимающимся, особенно к сердечно-сосудистой и дыхательной системам, служит отличным средством для развития выносливости.

-  Бег с более высокой скоростью включается в занятия для развития силы быстроты. Без хороших навыков трудно рассчитывать на высокие результаты и в прыжках.

**Прыжки** как способ преодоления препятствий.

·  Прыжки через вертикальное препятствие, где преследуется цель – прыгнуть выше – прыжки в высоту с разбега.

·  Прыжки через горизонтальное препятствие. Цель - прыгнуть возможно дальше – прыжки в длину с разбега.

·  Прыжки, имеющие тренирующее значение:

-  прыжки в длину с места

-  многократные прыжки

-  спрыгивание с высоты

-  выпрыгивание

В любом виде прыжка уровень результатов зависит от силы толчка. Значит, главное внимание следует уделять развитию мышц ног.

-  Нужно уметь управлять телом в полете, когда оно лишено опоры

-  Уметь сохранять устойчивое равновесие, стремясь прибежать как можно быстрее.

**Метания** – основная цель – дальность полета снаряда:

-  броски из-за головы (копье, граната, мяч)

-  броски с поворотами (диск, молот)

-  броски с толчком (ядро)

Основная задача: придать снаряду большую скорость и заставить его пролететь как можно дальше.

Для этого необходимо обладать:

-  силой штангиста

-  быстротой спринтера

-  ловкостью акробата

-  высокими волевыми качествами

-  разносторонней физической подготовкой.

- обучение технике бега 19

- методика обучения бегу 23

1. **Бег.**

**2.1 Обучение технике бега**

Умение быстро и ловко бегать необходимо в основной деятельности ребенка – игре. Бег чаще других движений используется в повседневной жизни всеми детьми независимо от того, находятся они в детском саду или на игровой площадке.

*Упражнения для овладения техникой бега*

1. Пробегание отрезков 60-80 м по прямой. Стопы ставятся на линию и параллельно ей. 4-6 раз.

2. Бег с высоким подниманием бедра. Сначала выполняется на месте, затем с небольшим продвижением (на 10-12 м) 3-6 раз.

Следим, чтобы плечи не отклонялись назад, не напрягались – руки можно держать на поясе. Бедро поднимается по горизонтали, опорная нога полностью выпрямляется.

3. Бег через предметы (мячи, гимнастические скамейки и др.), меняя расстояние между предметами и их высоту. Можно менять высоту подъема бедра, длину и частоту шага, а следовательно ритм и скорость бега. 3-5 раз.

4. Прыжки с ноги на ногу. Толчковая нога при отталкивании полностью выпрямляется во всех суставах, а маховая, согнутая в коленном суставе, энергично посылается коленом вперед, руки согнуты в локтевых суставах, энергично движутся вперед-назад 10-20 м. 4-6 раз.

5. Многоскоки на одной ноге с подтягиванием толчковой ноги вперед-вверх, как и при беге, и приземление на нее. 3-5 раз.

6. Бег с высоким подниманием бедра и забрасыванием голени назад («колесо») 10-20 м 3-4 раза. Следить, чтобы опорная нога в момент движения полностью выпрямлялась, а таз подавался вперед.

7. И. п. – о. с. Перенести тяжесть тела на носки, не отрывая пяток. Пробежать отрезок 15-20 м, сохраняя полученный таким образом наклон туловища 4-5 раз.

8. И. п. – о. с. Движения согнутыми в локтях руками, как при беге. Выполняются сначала медленно, затем с ускорением. Следить, чтобы локти назад двигались до отказа, не было напряженности в области шеи и плеч. Упражнение можно выполнять со скакалкой.

9. Пробегание отрезка 20-30 м на входе в поворот 3-5 раз. Следить за плавным входом в поворот. За наклоном туловища вперед-влево и отведением локтя правой руки вправо при движении его назад.

10. То же, но пробегая по повороту.

11. Пробегание отрезка 30-50 м при выходе из поворота. 3-5 раз. Следить за плавным переходом от бега по повороту к бегу по прямой. Обратить особое внимание на наклон туловища вперед-влево.

12. Бег с высокого старта на 20-30 м. 3-5 раз. Обратить внимание на выход со старта в наклоне и быстрый бег, что достигается активным подниманием и опусканием бедра, а также мощным отталкиванием.

13. Бег под уклон 4-5 градусов. 4-5 раз.

14. Вбегания в горку небольшой крутизны 4-5 раз.

15. Ускоренный бег по прямой дорожке со входом в поворот 2-3 раза

*Последовательность обучения бегу.*

Начинать обучение бегу надо с нахождения ошибок.

**1 задача:** пробегать несколько раз со средней скоростью 30-50 м, фиксируя недостатки.

**2 задача**: многократный бег с ускорением на различных отрезках дистанции.

И. П. – одна нога немного выдвинута вперед, подняться на носки и начать бег с малой скоростью, делая небольшие шаги. Постепенно увеличивать длину шагов и повышать их частоту. Высокий подъем бедра способствует лучшему отталкиванию, обеспечивая лучшие условия для постановки ноги к следующему отталкиванию. Скорость бега наращивается до тех пор, пока сохраняется свобода движений и правильная их структура.

В беге с ускорением, благодаря выпрямленному и. п. и медленному наращиванию скорости бега, удается легче добиться правильной осанки и движений при беге с высокой скоростью. Хорошим средством для достижения правильного свободного бега является бег с быстрым наращиванием скорости и последующим продвижением вперед по инерции.

Ошибки:

·  недостаточно поднимается бедро

·  рано выпрямляется нога в колене

·  далеко вперед выносится стопа /выхлестывание голени/

·  вертикальное положение туловища

·  излишний наклон туловища назад

·  держание локтей далеко от туловища

·  недостаточная амплитуда работы рук

·  движение рук поперек туловища

·  излишнее выпрямление рук при отведении их назад

·  неполное отталкивание стопой

·  боковые раскачивания туловища

·  закрепощение в беге

Способы исправления ошибок:

·  бег с высоким подниманием бедра

·  складывание ноги в коленном суставе с постепенным увеличением скорости при продвижении вперед

·  ускоренный вынос бедра, бег мелкими подскоками, бег в упоре

·  различные многоскоки

·  бег с высоким подниманием бедра с постепенным увеличением шагов и переходом в бег с ускорением

·  бег по линии

·  пружинистые покачивания в широком выпаде, смена ног прыжком в выпаде, ходьба в выпаде для подвижности тазобедренного сустава

·  имитация работы рук на месте и в беге

·  бег с поднятыми руками

Ошибки в высоком старте по команде “На старт”

·  толчковая нога стоит близко от стартовой линии

·  большой наклон вперед, плечи уходят за стартовую линию

·  ноги излишне согнуты в коленях

·  бегун отклоняется назад

Исправление ошибок:

·  отставить ногу от линии старта, меньше наклон туловища вперед

·  выпрямиться, не переносить вес тела вперед

·  выпрямить ноги, поднять выше голову и руки

·  плечи подать вперед, подбородок опустить ниже

Ошибки в высоком старте по команде “Марш”

·  нога в первом шаге слишком высоко поднимается вверх

·  голова резко и быстро поднимается вверх

Исправление ошибок:

·  стопу послать вперед, параллельно грунту. Продвигаться стопой вперед, а не вверх

·  опустить подбородок к груди

·  расслабить плечи, опустить кисти рук ниже пояса

Эстафетный бег

Сложность эстафетного бега заключается в передаче эстафетной палочки на большой скорости в ограниченной зоне передачи. Бег по дистанции ничем не отличается от обычного “гладкого” бега, так как наличие в руках эстафетной палочки весом 50 г не отражается на технике бега и почти не требует дополнительных усилий.

*Последовательность обучения:*

Задача 1 – создать у занимающихся представление о технике эстафетного бега. Рассказать о видах эстафетного бега, об общих чертах всех эстафет и особенностях каждой из них.

Задача 2 – обучить занимающихся технике передачи эстафетной палочки.

При групповом обучении занимающихся построить в две разомкнутые шеренги в 1-1,5 шагах одна от другой, со смещением на 0,5 шага в левую сторону. Занимающиеся, стоящие во второй шеренге, в правой руке держат эстафетную палочку за нижний конец. По команде занимающиеся, стоящие в первой шеренге, отводят выпрямленную левую руку назад для прима эстафетной палочки, а стоящие во второй шеренге с некоторой паузой после команды или по новой команде передают эстафетную палочку с таким расчетом, чтобы тыльной частью кисти руки коснуться ладони принимающего. После передачи занимающиеся поворачиваются кругом и производят передачу, поменявшись ролями.

После того, как занимающиеся освоят передачу эстафетной палочки в изложенных выше условиях, можно производить передачу с предварительной имитацией беговой “работы” руками, но принимающий отводит руку назад для приема палочки заранее, а передающий с паузой, после готовности принимающего, вкладывает эстафету в его руку. Вначале команду на передачу подает инструктор, а в дальнейшем – передающий эстафету.

Затем производится передача эстафетной палочки во время движения всех занимающихся шагом, сначала по команде инструктора, потом по сигналу передающего. Занимающиеся после каждой передачи меняются ролями. Не будет ошибкой, если смена ролей будет производиться и после нескольких передач. Первоначальное освоение передачи эстафетной палочки в движении шагом позволяет перейти к передаче во время медленного бега и бега со средней скоростью.

Задача 3 – добиться передачи занимающимися эстафетной палочки на максимальной скорости в 20 – метровой зоне.

Слаженность в передаче эстафетной палочки на максимальной скорости играет решающую роль в лостижении высоких спортивных результатов в эстафетном беге. Поэтому при подготовке команды нужно уделять достаточно времени совершенствованию техники передачи эстафетной палочки в зоне передачи на высокой скорости бега.

Основным средством для решения этой задачи является пробегание всей командой полной дистанции. Однако многократное пробегание полной дистанции утомительно, а для достижения четкости передачи нужно многократно повторять этот элемент техники.

Поэтому наряду с пробеганием всей дистанции необходимо совершенствоваться в технике передачи на коротких отрезках, но с такой же скоростью бега, как на полной дистанции.

*Задачи и средства обучения эстафетному бегу.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Задачи | Основные средства | Дополнительные средства для совершенствования в технике и исправления недостатков |
| 1. Создать у занимающихся представление о технике эстафетного бега | Рассказ о видах эстафетного бега.Показ и объяснение техники бега. | Рассматривание фотоснимков, кинограмм, кинокольцовок. |
| 2. Обучить занимающихся технике передачи эстафетной палочки. | 1.  Держание эстафетной палочки2.  Передача эстафетной палочки из правой руки в приготовленную левую, стоя на месте.3.  То же из левой руки в правую4.  Передача эстафеты, стоя на месте в руку, подаваемую по сигналу5.  Передача из правой руки в левую и из левой в правую в ходьбе. Рука для приема сначала подается заранее, а затем по сигналу.6.  Передача в медленном беге. | Повторное выполнение после предварительного объяснения. |
| 3. Добиться передачи занимающимися эстафетной палочки на максимальной скорости в 20-метровой зоне. | 1.Повторные пробежки с передачей в 20-метровой зоне на различной скорости.2. Пробегание по всей дистанции в соревновательном темпе3. Участие в соревнованиях | Последовательное сосредоточение внимания на отдельных элементах техники бега и передачи эстафетной палочки. |

*Ошибки при начальном обучении и средства их устранения*.

|  |  |
| --- | --- |
| Ошибки | Средства устранения |
| 1. Непружинистый “низкий” бег в первой части разбега ухудшает все последующие действия | 1.1  Объяснение и проверка способа держания снаряда1.2  Повторение пробежки с мячом, держась в беге на передней части стопы. |
| 2.  Отклонение туловища в противоположную от броска сторону на первых “бросковых” шагах вызывает замедление скорости бега.3.  Высокий прыжок в “скрестном” шаге и ярко выраженная постановка правой ноги на пятку существенно снижает горизонтальную скорость при переходе от разбега к броску и точность приложения усилий по оси снаряда. | 2. Многократные пробежки с отведением мяча, бег с отведенным мячом, фиксируя время пробегания отрезков.3. Имитация и выполнение “скрестного” шага при движении шагом и бегом. Выбор для каждого воспитанника наилучшего сочетания скорости бега и прихода в финальное положение. |
| 4.  Преждевременное выпрямление правой ноги в “бросковом” шаге уменьшает эффективность ее действия в двухопорном положении при броске мяча и укорачивает длину рабочего пути. | 4. Имитация постановки левой ноги в последнем “бросковом” шаге, находясь на согнутой ноге. Метание с разбега с двухопорного положения. |
| 5. Сгибание в тазобедренном суставе и наклон туловища влево в начале финального усилия вызывает нарушение всей схемы метания. | 5.  Имитация финального движения по элементам. Выполнение броска на упругих ногах, ускоряя постановку левой. Метание мяча на заданные расстояния. |
| 6. Опускание кисти метающей руки ниже оси плеч | 6.  Отведение мяча на месте и в движении, контролируя положение кисти и мяча. |
| 7.  Отведение руки через сторону. | 7.  Имитация отведения руки |
| 8. Нет “хлеста” кистью на финальном усилии | 8.  Метание кистью в землю, ориентир через натянутый шнур, оставляя кисть пальцами, направленными вниз. |
| 9. Отсутствие ускорения в “бросковых” шагах. | 9.  Сначала метать в облегченных условиях с 2-4 шагов, затем с подбегания. |

*Упражнения для совершенствования техники бега и развития быстроты.*

1.  Старты из различных и. п. (лежа на спине, стоя спиной в направлении бега и т. д.)

2.  Прыжки вверх из полуприседа по команде с доставанием предмета.

3.  Бег на месте с продвижением вперед, высокое поднимание коленей. Сочетать с оптимальным наклоном туловища и правильной работой рук и дыханием.

4.  Бег на месте с продвижением вперед с захлестыванием голени при опущенном бедре. Сочетать с расслаблением неработающих мышц.

5.  Бег прыками с ноги на ногу. Стремительно выпрямлять толчковую ногу.

6.  Бег с прямыми ногами. Отталкиваться только стопой.

7.  Бег в гору.

Упражнения для развития быстроты движений.

1.  Пробегания на время с ходу 30-60 м

2.  Бег с ускорением

3.  Участие в прикидках и соревнованиях на 30,60,100 м.

4.  Тренировка в передаче эстафеты.

5.  Имитация работы рук с максиманой скоростью 10-20 сек.

6.  Бег в упоре с максимальной частотой 10-20 сек.

7.  С низкого старта с партнером под команду 30-60 м.

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.*

Комплекс № 1

1. и. п.-стать на одной ноге, другую согнуть в колене. Скачки на одной ноге через предметы а) на месте

б) с продвижением на месте

отталкивание преимущественно стопой. Выполнять в среднем темпе.

2. и. п.- глубокий присед, упор на носках, в руках-гантели. Выпрыгивания вверх. Не наклонять плечи вперед. Туловище прямое. Акцент на выполнение заключительной части отталкивания.

3. и. п.- стать на двух ногах, несколько согнутых в коленях. Прыжки с преодолением поочередно 4-8 барьеров, расположенных на расстоянии 70-80 мс один от другого. Отталкивание двумя ногами. Туловище держать прямо. Выполнять в среднем темпе.

4. и. п. – стать на возвышении. Маховая нога впереди, толчковая сзади. Спрыгивание на толчковую ногу с последующим прыжком в длину. Акцент на согласованность работы толчковой и маховой ног.

Комплекс № 2

1.  и. п. – стать на одной ноге, другую согнуть в колене. Быстрое отталкивание стопой через набивные мячи. По 2-3 раза. Не наклонять плечи вперед. Варьировать расстояние между мячами.

2.  И. п. – выпад вперед. После 3-4 пружинистых покачиваний – прыжком смена ног. Руки держать произвольно.

3.  И. п.-о. с. Прыжки вверх-вперед на двух ногах 8-10 раз. Обратить внимание на прямое положение туловища и согласованность работы рук и ног.

4.  И. п.- толчковая нога впереди, маховая сзади на носке. С 4-6 беговых шагов быстрое отталкивание с ноги на ногу в последовательности: пол-мостик - тумба - доставание подвешенного предмета 3-4 раза. Плечи не заваливать.

5.  И. п. – то же. С 2-6 беговых шагов прыжки в высоту с прямого разбега 2-3 прыжка на каждую ногу. При переходе через планку ноги согнуть в коленях. Плечи не заваливать вперед. Выполнять в быстром темпе.

6.  И. п.- стать лицом к гимнастической стенке, руками опереться на уровне головы. Отталкивание вверх двумя ногами. Акцентировать внимание на разгибание голеностопного сустава.

Комплекс № 3

1.  И. п.-о. с. Пятерной прыжок с ноги на ногу

2.  И. п.-о. с. Скачки на одной ноге. Повторить на каждую ногу 2-4 раза.

3.  И. п.- одна нога согнута в колене на скамейке, другая-выпрямленная на земле. Выпрыгивание вверх с разгибанием согнутой ноги (смена положения ног). Обращать внимание на согласованность движений рук и ног. Выполнять в среднем темпе.

4.  И. п.-полуприсед. Разгибанием ног и махом рук выпрыгнуть вверх.

5.  И. п. – полуприсед, руки опущены вниз, держат набивной мяч. Выбросить мяч максимально вверх, поймать, вернуться в и. п. Спину держать прямо.

6.  И. п. – правая нога впереди на пятке. Попеременная смена ног с продвижением вперед с перекатом на носок. Обращать внимание на эффективное отталкивание стопой.

Узловые задачи по бегу.

1.  Обучение основам техники бега

2.  Обучение особенностям медленного бега

3.  Совершенствование техники медленного бега, с постепенным увеличением его продолжительности, повышением требований к проявлению выносливости.

4.  Обучение чередованию медленного бега и ходьбы, медленной ходьбы и бега, соблюдая темп, длину отрезка.

5.  Обучение особенностям быстрого бега

6.  Совершенствование техники быстрого бега, постепенно повышая требования в скорости и способствуя развитию быстроты, как двигательного качества.

Частные задачи и последовательность их выполнения.

1.  Научить во время бега сохранять правильную осанку

2.  Научить свободному и ритмичному дыханию во время бега

3.  Научить рациональным движениям рук в беге

4.  Научить быстрому бегу до 30 м, с переходом на бег по инерции.

5.  Научить бежать в равномерном темпе продолжительностью от 1 минуты.

Обучение поставленным задачам начинается с бега в колонне по одному:

1.  Научить бегу по прямой широким шагом

2.  Научить бегу широким шагом на носках, т. е. высоко на стопе

3.  Научить развивать максимальную скорость в беге на 30 м.

4.  Научить бегу в медленном и равномерном темпе от 1,5 м и более.

Обучение начинается:

С проверки беговых упражнений ранее разученных. В зависимости от освоения повторяют в большей степени те или иные упражнения, параллельно разучивая новые для лучшего освоения техники бега.

*Обучение технике бега*

Задача № 1 Познакомить детей с особенностями бега, определить индивидуальные недостатки и пути их устранения.

Основные средства:

1.  повторные пробегания со средней скоростью 50-100 м

2.  беседа с детьми с целью выяснения их представления о технике бега

Задача № 2 Обучение детей технике бега по прямой

Основные средства:

1.  показ и объяснение бега с ускорением

2.  многократный бег с ускорением на различных отрезках дистанции

3.  бег с высоким подниманием бедра, со сгибанием ноги в коленном суставе разгибающей постановкой стопы на дорожку

4.  повторный бег с быстрым наращиванием скорости и бегом по инерции на остальной части дистанции.

Дополнительные средства для совершенствования в технике и устранении недостатков:

1.  семенящий бег с загребающей постановкой стопы

2.  бег мелкими подскоками вперед-вверх

3.  высоко-далекие многоскоки

4.  бег с забрасыванием голени назад и отведением бедра

5.  многоскоки отталкивания под возможно меньшим углом к дорожке (туловище прямое)

6.  различные упражнения для увеличения подвижности в тазобедренных суставах

7.  различные упражнения для развития силы и быстроты сокращения разных групп мышц

Задача № 3 Обучить детей технике бега по повороту дорожки

Основные средства:

1.  показ и объяснение

2.  повторный бег с ускорением по повороту дорожки, начиная с шестой, с последующим переходом к бегу по дорожке с меньшим радиусом поворота

3.  повторный бег по повороту с выходом на прямую дорожку

4.  повторный бег по прямой с выходом на поворот дорожки.

Задача № 4 Обучить детей технике высокого старта и стартовому ускорению

Основные средства:

1.  показ и объяснение

2.  выполнение команды “на старт”

3.  выполнение команды “внимание”

4.  начало бега с высокого стартового положения без сигнала

5.  выполнение команды “внимание” с опорой рукой о дорожку

6.  начало бега из положения с опорой рукой о дорожку с максимальной скоростью

Задача № 5 Обучить детей низкому старту

Основные средства:

1.  показ и объяснение

2.  выполнение команды “на старт”

3.  выполнение команды “внимание”

4.  начало бега без сигнала, самостоятельно

Дополнительные средства для совершенствования в технике и устранение недостатков:

1.  начало бега с ограничением подъема тела рукой, удерживаемой под спиной стартующего, или воротами над дорожкой, с доставанием головой ладони стартера

2.  преодоление сопротивления продвижению вперед

3.  выталкивание двумя ногами без выполнения шага

4.  начало бега из и. п. с горизонтального положения туловища и отставленной далеко назад ногой

5.  бег со старта по отметкам для первых 3-4 шагов

Задача № 6 Обучить детей переходу от стартового ускорения к бегу по дистанции

Основные средства:

1.  объяснение сущности и значения “свободного хода” для более длительного поддержания скорости бега на достаточно высоком уровне

2.  бег по инерции после пробегания небольшого отрезка

3.  наращивание скорости бега после бега по инерции

4.  постепенное уменьшение отрезка, пробегаемого по инерции (свободный ход) до 2-3 шагов

5.  бег по инерции после стартового ускорения

6.  наращивание скорости после бега по инерции, выполняемого вслед за стартовым ускорением

7.  бег 30-100 м с многократной сменой интенсивного бега через разные промежутки времени

Задача № 7 Обучить детей правильному бегу при выходе из поворота на прямую часть дорожки

Основные средства:

1.  объяснение значения “свободного хода” при выходе из поворота на прямую

2.  бег по инерции после выхода из поворота на прямую

3.  наращивание скорости после бега по инерции

4.  постепенное уменьшение отрезка пробегаемого по инерции, до 3-4 шагов

5.  выполнение перехода с бега по повороту на бег по прямой со “свободным ходом” после пробегания всего поворота дорожки на высокой скорости

Задача № 8 обучить детей низкому старту на повороте

Основные средства

1.  показ и объяснение особенностей старта на повороте

2.  установка колодок /опоры/

3.  стартовые ускорения по второй дорожке (для увеличения отрезка, пробегаемого по прямой до входа в поворот) с выходом по касательной к бровке первой дорожки

4.  стартовые ускорения с установкой колодок (опоры) на своей дорожке с постепенным повышением от попытки к попытке скорости бега

Задача № 9 Обучить финишному броску на ленточку

Основные средства:

1.  показ и объяснение значения и техники броска на ленту

2.  выполнение наклона вперед с отведением рук назад, стоя на месте

3.  выполнение наклона вперед с отведением рук назад при ходьбе и беге

4.  –выполнение наклона вперед при медленном и быстром беге.

Задача № 10 Совершенствование в технике бега в целом и в отдельных элементах с учетом индивидуальных особенностей детей.

После овладения техники бега бегуны должны систематически работать над уточнением деталей техники и закреплением правильных навыков. По мере перехода к изучению новых деталей техники бегуны продолжают совершенствоваться в ранее освоенных элементах. Наряду с совершенствованием навыков надо систематически работать над развитием физических качеств, необходимых для достижения высоких спортивных результатов, так как существует тесная связь между условием развития физических качеств и формой движения бегуна.

*Методика обучения бегу*

Разработка методики обучения любому двигательному действию начинается с уточнения задач. Постановка их обуславливается предусмотренными программой требованиями, соответствующим учебным материалом и логикой освоения техники конкретного действия.

Исходя из этого, можно рекомендовать узловые задачи по бегу:

1.  обучение общим основам техники бега

2.  обучение особенностям медленного бега

3.  совершенствование в технике медленного бега, постепенно увеличивая его продолжительность и повышая требования к проявлению выносливости

4.  обучение чередованию медленной ходьбы и бега, соблюдая заданные условия (темп, длину отрезка)

5.  обучение особенностям техники быстрого бега

6.  совершенствование в технике быстрого бега, постепенно повышая трения к скорости и способствуя развитию быстроты как двигательного качества

7.  обучение способам начала бега из положения стоя, сидя, лежа, способствуя развитию быстроты движения и двигательной реакции

8.  обучение целесообразному применению сформированных навыков бега, формирование навыков бега, умения различать пространственные и временные параметры (что способствует овладению умением управлять своими движениями)

Из постановки общих задач вытекают частные задачи, последовательно решаемые в ДОУ.

1 этап задачи:

1.  научить во время бега сохранять правильную осанку

2.  научить свободному и ритмичному дыханию во время бега

3.  научить рациональным движениям рук в беге

4.  научить быстрому бегу до 30 м

5.  научить медленному бегу до 1 мин.

Бег в колонне по одному

Это организующее упражнение. Осваивая его, дети приучаются передвигаться по площадке в определенном порядке, не обгоняя, не толкая друг друга, но и не отставая от впереди бегущих более чем на два шага. Звено за звеном группа идет в колонне по одному в обход площадки. Начинает бег 1 звено. Обежав круг, оно пристраивается за 3 звеном и продолжает движение шагом. Бег начинает 2 звено, затем 3.

С самого начала важно добиваться, чтобы дети соблюдали дистанцию. Одновременно они учатся бежать в медленном темпе. Упражнение повторяется 2-4 раза по 20-50 м.

Через 2-3 занятия бег в колонне усложняется:

1.  обстановки:

·  бежать зигзагами

·  обегая флажки, набивные мячи, городки и т. д.

·  пробежать по доске гимнастической скамейки

·  пробежать под натянутой веревкой и т. п.

2.  темп движения вслед за педагогом:

·  бег по кругу

·  противоходом

·  зигзагами

·  по спирали

Параллельно с повторением заданий в беге в колонне обучают элементам техники правильного бега в медленном темпе (100-200 шагов в мин). Сначала добиваются, чтобы дети бежали, согнув в локтях руки под прямым углом.

Для освоения элементов техники правильного бега полезно включать в занятия бег с прыжками и бег по “широкой лестнице”. Необходимость преодолевать препятствия заставляет бегуна высоко и энергично выносить бедро маховой ноги. Правильное выполнение этого движения вырабатывает широкий беговой шаг с усиленным отталкиванием вверх, что способствует более успешному овладению техникой бега в целом.

Вначале выполняется бег с прыжком через набивной мяч (или другое препятствие высотой 25-30 см). При первом выполнении внимание детей сосредоточивают на энергичном и высоком выносе вперед-вверх бедра маховой ноги в момент отталкивания.

Повторив 4-5 раз прыжок через набивной мяч, дети на этом же занятии упражняются в беге по “широкой лестнице” – бегут, “шагая” серез лучинки, размером со школьную линейку, положенные на расстоянии 80-90 см одна от другой (6-8 лучинок). Указания по ходу: бежать, высоко поднимая бедро маховой ноги и опуская ее на землю с носка, как при прыжке через набивной мяч.

На последующих 4-5 занятиях эти же упражнения повторяются с изменениями. Наряду с закреплением техники правильного бега разучивается пробегание под длинной вращающейся скакалкой.

Вначале педагог сам вращает скакалку с одним из детей. Пробегающий становится в 2 шагах от скакалки и начинает бег в тот момент, когда она опускается ему навстречу. В дальнейшем линию, от которой начинается бег, относят дальше на 4-8 шагов.

Сначала занимающиеся пробегают под скакалкой наискось, потом прямо.

Закрепление разученных упражнений сочетают с заданиями в быстром (170-180 шагов в минуту) беге на 30 м.

Он выполняется парами, группами. И. п. различно:

1.  бег из положения сидя, стоя, лежа

2.  быстрый бег чередуется с медленным бегом

2 этап задачи.

1.  научить бегу широким шагом по узкому коридору

2.  научить бегу широким шагом на носках

то же по узкому коридору

3.  научить бегу на скорость на 30 м

4.  научить бегу в медленном темпе до 1,5 мин.

Обучение начинается с проверки выполнения беговых упражнений, разученных в 1 этапе.

Бег по узкому коридору

Коридор шириной 20-30 см обозначают двумя положенными на землю шнурами длиной 6-10 м.

Дети поочередно пробегают по коридору 4-8 раз.

Усложнения:

1.  бег по коридору в форме дуги или зигзага

2.  бег по прямому коридору с поперечно уложенными внутри него лучинками 80-90 см одна от другой.

3.  Бег по коридору из гимнастических булав, чурок длиной 40-50 см.

Бег по кольцам.

На расстоянии 80-100 см одно от другого укладываются по прямой 6-8 колец диаметром 28-32 см. бежать, попадая носком ноги в каждое кольцо и высоко поднимая колени.

Усложнения:

1.  кольца разложены так, чтобы в беге длинные шаги чередовались с короткими

2.  два шага одной длины, третий – длиннее

После преодоления нескольких колец выполняется прыжок через набивной мяч (барьер).

Обучение бегу на скорость 30 м.

1.  бег в темпе 170-180 шагов в мин. Из разных и. п.

2.  бег на 30 м за определенное время.

3.  Бег в полную силу

4.  Быстрый бег-медленный бег 30 сек

5.  Медленный бег 30 сек, быстрый бег 20 сек

6.  Медленный бег 40 сек, в среднем темпе 30 сек

7.  Медленный бег 30 сек, в среднем темпе 20 сек.

8.  Медленный бег 1,5 мин.

9.  Быстрый бег в играх

3 этап.

1.научить прямолинейному бегу с правильной постановкой стопы и активной работой рук

2.научить медленному бегу до 300 м

3.  Научить бегу с преодолением препятствий

4.  Научить бегу с высокого старта.

Обучение начинается с бега в колонне по одному, в разном темпе по заданиям:

1.  бег с среднем и медленном темпе под хлопки

2.  бег – 8 шагов под счет. 8-без счета

3.  бег 10 сек под хлопки, 10 сек без звуковых сигналов

4.  медленный бег 1,5 мин, то же до 500 м.

5.  фигурный бег по разметке – кругу, зигзагу, спирали в медленном темпе. До 500 м –без разметки.

6.  Бег с преодолением препятствий

Усложнения:

-  бежать сбоку полосы из барьерчиков или мячей, прыгая на каждый 2 шаг против очередного препятствия

-  бежать по дорожке без препятствия, прыгая на 2 шаг

-  в беге прыжки на 2 шаг с левой ноги, затем с правой.

Бег с палкой за спиной.

Цель: освоение [вращательных движений](http://pandia.ru/text/category/vrashatelmznie_dvizheniya__fizika_/) туловища, сохранение правильной осанки.

1. палка в сгибах локтей

2.за плечами

бег с палкой проводится в течение 0,5-1 мин непрерывно.

Бег по кольцам.

1.  пробежать по 3 рядам колец, расстояние между ними в 1 ряду – 80-90 см, 2 ряду – 95-100 см, 3 – 105-110 см

2.  пробежать по кольцам: расстояние между 1,2,3 по 80-90 см, 3 и4 – 100-110 см, между 4,5, 6 – 80-90 см.

3.  ставятся барьерчики

4.  кольца –в шахматном порядке на расстоянии 70-90 см один от другого.

Бег с ускорением по узкому коридору

Дети учатся прямолинейно ставить стопы. В 5-6 м от начала коридора проводят стартовую линию. Коридор состоит из 2 шнуров длиной 6-8 м, натянутых на 4 колышках на высоте 25-30 см. В 10-15 м от дальнего конца коридора проводится поперечная линия финиша с флажками на концах. Ребенок пробегает дистанцию, ускоряя бег вначале, затем сохраняет этот темп в пределах коридора и снова ускоряет шаги к финишу. Педагог учит детей не останавливаться у линии финиша, а пробегать ее с полной скоростью, постепенно замедляя бег на протяжении 10-15 м после финиша. Это упражнение повторяется на занятии 3-6 раз.

Усложнение:

-  постепенное увеличение разгона

-  замена шнуров жесткими ограничителями. Например, низкие барьерчики.

Бег проводится и без коридора. В начале обучения разметить дорожку 3 разными флажками, установленными в 10-15 м один от другого со старта до 1 флажка. Между 1 и 2 флажками постепенно переходят к быстрому бегу (100-140 м в мин), между 2 и 3 флажками развивают предельную скорость – 200 м и более шагов в минуту.

Бег с высокого старта.

По команде “На старт” ребенок ставит левую толчковую ногу носком вплотную к стартовой линии, а маховую правую отставляет на шаг назад, ступни - параллельно. По команде “Внимание” ребенок сгибает ноги в коленях, переносит вес тела вперед. По команде “марш” бегун резко и высоко выносит вперед бедро правой ноги, отталкивается левой и бежит. По мере нарастания скорости бега наклон туловища уменьшается.

Следить, чтобы:

-  дети правильно принимали и. п. по команде “На старт” и “Внимание”

-  с первого шага выполняли движение высокого бега и не переходили на низкий бег на протяжении всей дистанции

-  бежали легко, начинали бег по команде “Марш”.

-  Не старались обгонять друг друга на протяжении 10-15 м

1.  вначале дети выполняют старты по 2-3, наблюдая, педагог указывает на их ошибки

2.  в дальнейшем – старт всей группой или группой по 10-15 человек в зависимости от ширины площадки

3.  после закрепления техники высокого старта бег на скорость на 20-50 м проводится в соревновательной форме.

Старты повторяются на занятиях 3-6 раз 20-25 м, 40-50 м – 1-2 раза.

Для упражнений в беге со старта широко используются соответствующие старты:

Старт с преследованием. Играют 2 команды по 6-12 игроков: команда убегающих становится в шеренгу за стартовой линией. У каждого игрока 1 шеренги за спиной красная лента длиной 50 см. По команде все бегут к финишу 20-30 м. преследующие игроки стараются выхватить ленточки у своих соперников, прежде чем те пересекут линию финиша. Игра повторяется 2-3 раза, при чем после каждого старта игроки меняются местами.

Старт за мячом. Играют 2 команды. На старт встают по одному участнику из каждому команды. За спиной игроков стоит педагог с мячом в руках. По команде “Марш”, педагог производит бросок мяча через головы игроков так, чтобы он, описав высокую дугу, упал на дорожку. Кто первый поймает, тот приносит команде победное очко.

1. **Метание**

Задачи и последовательность в обучении метанию мяча.

1.  создать правильное представление о технике метания мяча

2.  овладеть способом держания мяча и хлестким движением кисти

3.  научить броску мяча всей рукой с хлестким движением предплечья и кисти, с движением грудью вперед

4.  научить метанию на дальность из и. п. – левая нога впереди

5.  научить переходу в положение “натянутый лук” с последующим финальным броском

6.  научить “скрестному” шагу с переходом в положение “натянутого лука”

7.  научить разбегу с 3-5 шагов. Полному разбегу.

8.  Совершенствовать метание.

Упражнения для обучения технике метания мяча и его совершенствования.

1.  показ и проверка правильности держания мяча

2.  метание с места: стоя лицом в направлении метания мяча, левая нога впереди

3.  метание мяча вперед-вверх

4.  то же. С отведенным мячом назад, с поворотом плеч и сгибанием обноименной ноги

5.  метение мяча в стоя в “скрестном шаге”

6.  метание с 3 шагов: - акцент на “скрестный шаг”

-  акцент на перескок

7.  метание мяча на 4-6 бросковых шагов:

а) с ходьбы

б) с медленного бега, не обращая внимания на угол вылета

8.  метание с 6-8 шагов разбега:

а) на ритм разбега

б) на слитность движения

в) с акцентом на “скрестный шаг”

9.  подбор оптимальной длины разбега

10.  метание с целью совершенствования слабо освоенных элементов

11.  метание мяча на результат

12.  броски набивного мяча из-за головы с шага, со “скрестного шага”, на дальность через препятствия, с рикошетом о стену.

13.  Метание с различных положений (стоя на коленях, в цель)

14.  Метание тяжелых снарядов.

*Обучение метанию вдаль.*

Все упражнения данного вида имеют 3 фазы: подготовительную – замах, основную-бросок, заключительную – сохранение равновесия после броска.

Подготовительная фаза: - создание наиболее выгодных условий для выполнения броска: предварительно растягиваются те мышцы, которые затем будут быстро сокращаться.

Главная фаза – основная задача: совершить бросок. При этом ноги выпрямляются, рука разгибается и производится бросок кистью.

Заключительная фаза – движения либо затухают пассивно, либо затормаживаются активно с целью уравновешения тела. Эта фаза в дошкольном возрасте не имеет принципиального значения, в первую очередь должны быть разучены замах и бросок.

Дети дошкольного возраста метают легкие снаряды (малые мячи, мешочки с песком, дротики, гранаты, копья) броском из-за головы.

Подготовительная фаза:

1.  рука с предметом поднимается вверх-назад и слегка сгибается за голову.

2.  Рука с предметом отводится вниз-назад, туловище разворачивается в сторону замаха (метание способом из-за спины через плечо)

3.  В “скрестном” шаге после разбега рука с предметом приходит в положение второго варианта, а противоположная – выносится вперед в сторону броска.

*Подводящие упражнения:*

1.  ребенок стоит в положении замаха. Левой рукой педагог берет хватом сверху кисть правой руки ребенка, а правой хватом снизу локоть ребенка и разворачивает его на себя –вверх. Левая рука педегога удерживает кисть ребенка или разворачивает ее внутрь (к голове).

2.  Ребенок стоит в положении замаха, педагог своими руками разворачивает его кисть вовнутрь (в сторону головы).

1. **Прыжки**

*Задачи и средства обучения прыжку в высоту*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Задачи  | Основные средства | Дополнительные средства для совершенствования и исправления |
| 1. знакомство с техникой прыжка | Практический показ и объяснение | Показ наглядных [учебных пособий](http://pandia.ru/text/category/uchebnie_posobiya/) |
| 2. обучение технике | 1.  показ и объяснение способов движения толчка2.  постановка ноги на толчок и продвижение тела на упруго сгибающуюся толчковую ногу.3.  То же, но быстро выведя таз вперед, обгоняя плечи и туловище4.  То же, но акцентируя отставание маховой ноги сзади на широком шаге, выводя ее движением от бедра вперед, полностью выпрямляя ее в колене и сгибая стопу на себя.5.  В свободном прыжке быстрое опускание вниз и вдоль тела маховой ноги, подтягивание и сгибание толчковой ноги в колене, направляя стопу под ягодицу маховой ноги.6.  То же выполняя прыжок “на взлет” через планку с ходьбы и разбега в 3-5 беговых шагах7.  Упражнения для освоения отталкивания:-  растягивание 2-3 беговых шагов и выполнение их на всей стопе-  продвижение в приседании на маховой ноге в момент завершения предпоследнего шага разбега8.  упражнения для освоения завершающих движений отталкивания-  в ходьбе быстрое и с большой амплитудой движение маховой ногой и согнутыми руками вверх-  то же, но дополняя движение быстрым и полным выпрямлением туловища и толчковой ноги, высоко поднимая тело на передней части стопы толчковой ноги. | Выполнять упражнения, совершая разбег по беговой дорожке и завершая его небольшим отталкиванием.Доставание в прыжке подвешенных предметов: ногой, рукой, головой.Прыжки на высокие снаряды (предметы) на толчковую и маховую ногу. |
| 3. Обучить подготовке к отталкиванию, ритму последних шагов и другим элементам техники бега. | 1.  показ и объяснение вариантов ритма и элементов техники разбега.2.  Освоение одного из вариантов ритма разбега (2-4 беговых шага разбега)3.  Освоение одного из вариантов начала разбега4.  Постепенное овладение длиной разбега и выбор наиболее выгодной дистанции разбега.5.  Овладение умением плавно наращивать скорость разбега и повышать ее на последних беговых шагах |  |
| 4. обучить технике перехода через планку | 1.  показ и объяснение разучиваемых движений2.  имитация движений перешагивания через планку без прыжка3.  эти же движения в прыжке через планку4.  в прыжке акцентированное опускание с выпрямлением маховой ноги вниз за планку, поворачивая при этом стопу внутрь и одновременно поднимая вверх толчковую ногу и таз.5.  В прыжке над планкой наклонять туловище к толчковой ноге. |  |

Задачи и средства обучения прыжкам в длину

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Задачи | Основные средства | Дополнительные средства |
| 1. создать представление о технике прыжка способом “согнув ноги” | Показ и объяснение | Просмотр кинограмм, кинокольцовок и плакатов |
| 2. проверить умение выполнять прыжок | 1.  прыжки с разбега в 4-6 шагов с отталкиванием от грунта2.  то же с отталкиванием от бруска3.  нахождение и уточнение малого разбега и прыжки с этого разбега |  |
| 3. обучение технике отталкивания | 1.  показ и объяснение2.  прыжки с 4-6 шагов разбега3.  прыжки через планку на высоте 50-60 см на расстоянии половины длины прыжка | 1.  прыжки с места толчком одной ноги, с 1-2 шагов2.  напрыгивание на гимнастическую стенку, гимн. коня, пни и др.3.  комбинированный прыжок через гимн. коня и планку4.  прыжки на беговой дорожке серийно на 3-5 шагов |
| 4. обучение технике приземления | 1.  показ и объяснение2.  прыжки в длину с 6-8 беговых шагов через препятствие высотой 20-30 см, в 1 м от места приземления | 1.  прыжки с места в длину2.  прыжки с 4-6 шагов разбега на гимн. коня, стол и т. д. с согнутыми ногами, туловище-вертикально3.  подпрыгивания толчком 1-2 ног с подниманием ног до уровня тела стоя на месте, в ходьбе и медленном беге. |
| 5. обучение полетной фазе прыжка | 1.показ и объяснение2. нахождение и уточнение среднего разбега в 10-14 беговых шагов3.  прыжки “согнув ноги” со среднего и полного разбега | Прыжки с преодолением 2 препятствий:1)  высота-50-60 см на расстоянии 1/3 или ½ всей длины прыжка2)  высота-20-30 см за 1 м до приземления |

*Упражнения для овладения техникой отталкивания.*

1.  и. п.-о. с. с отягощением на плечах. Ходьба с пятки на носок

2.  и. п.-о. с. толчковая нога впереди, маховая сзади. С 4-6 беговых шагов-прыжки на мат с приземлением на маховую ногу. Обращать внимание на выход таза в толчке вперед. Выполнять в быстром темпе.

3.  С 6-7 беговых шагов прыжок в длину с прямого разбега через планку высотой 20-30 см. Отталкивание делать на расстоянии 60-70 см от планки.

4.  И. п. стать на гимнастическую скамейку, ноги на ширине плеч. Шагая вперед, разогнуть опорную ногу с одновременным движением маховой на г/стенку.

*Упражнения для овладения техникой движений в полете.*

1.  и. п. – толчковая нога впереди, маховая сзади. С 4-6 шагов прыжок в шаге через препятствия, расположенные один от другого на расстоянии 50-60 см и от места толчка до 1 препятствия 60-80 см.

2.  и. п.-то же С 6-8 беговых шагов прыжок в длину, приземление на 2 ноги

3.  и. п. – одна нога впереди. Другая-сзади. Руками на уровне головы держаться за канат, оттолкнуться толчковой ногой с последующим выходом на канат.

4.  И. п.-то же. С 2-4 беговых шагов выйти в положение шага на канат, легко опустить маховую ногу и вывести вперед толчковую, подтянуть маховую к толчковой, прогнуться, спрыгнуть с каната на обе ноги

5.  И. п.-то же. Выполнять так же, только на кольцах.

6.  И. п.-С 4-6 беговых шагов, отталкиваясь от опоры. выполнить прыжок в длину в “шаге”

*Упражнения для овладения техникой прыжка в длину.*

1.  пробегание 1 части разбега в 6 беговых шагов. 2-3 раза.

2.  то же по наклонной дорожке, вторая часть –по ровной дорожке.

3.  Пробегание с отягощением и без.

4.  Разбег по травяному грунту

5.  Пробегание полного разбега с отталкиванием в конце

1. **Развитие физических качеств**

**на занятиях легкой атлетикой**

***5.1 Развитие быстроты***

1.  бег с высоким подниманием бедра, максимальная частота движений 4-5 раз, 10-12 м.

2.  бег с захлестыванием голени назад, максимальная частота движений 4-5 раз, 10-12 м.

3.  ускорение со старта 5-6 раз, 9-10 м.

Для развития быстроты используются подвижные *игры и эстафеты:*

Бег за мячом

В 5 м от стены белой тесьмой выложена дуга – старт. Позади нее слева и справа от центра размещаются 2 команды по 5-6 человек. Игроки для бега-позади дуги. Интервал 1.5-2 м. У стены 2 ребенка, мяч в руках у 1.По сигналу 1 передает мяч 2, катая его по полу. Игроки обеих команд бегут за мячом, стараясь первыми коснуться его и принести своей команде очко. Выигрывает команда с большим количеством очков.

Зайцы и кролики

Группа делится на 2 команды: зайцы и кролики. Все строятся через одного в колонну по продольной оси лицом к ведущему. Слева и справа от команд по линиям А и В расположены различные предметы (по количеству вдвое меньше участников игры), по заранее условленному сигналу участники обеих команд бегут к линии и стараются первыми захватить предметы и принести команде 1 очко за каждый предмет. Побеждает команда с большим количеством очков.

Бег с препятствиями

В игре участвуют 2 команды, которые выстраиваются каждая на своей линии старта. Линии на расстоянии 3-4 м одна от другой. Линия финиша - 9-11 м. По сигналу “Внимание” игроки принимают и. п.- упор присев, упор лежа, упор сидя и т. д. по сигналу “Марш” команды бегут, причем каждый из бегунов одной команды старается догнать соперника и осалить его до финиша. За осаленного – 1 очко. В следующем забеге команды меняются ролями.

Встречный бег

Две команды строятся в колонны, занимая места за линиями старта А и В. линия финиша С находится на расстоянии 9 м от линии А и В. по сигналу игровые номера команд одновременно принимают старт и бегут к финишной линии С. победитель приносит 1 очко команде.

Скоростная эстафета

В эстафете участвуют 3 команды. Все стоят у линии старта. По сигналу первые номера бегут к противоположной стороне зала. Обогнув 1 стойку, возвращаются назад, обогнув 2 стойку, передают эстафету следующему.

*Упражнения для развития быстроты*

1.  пробегание отрезков 20-30 м. 4-5 раз. Выполняется как по прямой, так и на повороте. Сначала медленно, затем с ускорением.

2.  То же, под углом 3-5 градусов.

3.  Пробегание отрезка 20-30 м с высокого старта. 5-7 раз.

4.  “Семенящий бег”. Выполняется мелкими шагами, но с большой частотой. Выполняется с места, с ускорением.

5.  Бег с высоким подниманием бедра 20-40 м. 4-6 раз.

6.  Бег с прыжками. 20-30 м. 4-6 раз.

7.  Бег с захлестыванием голени. 20-30 м. 2-4 раза.

8.  Бег с высоким подниманием бедра. 4-6 раз.

9.  Упражнение “Велосипед” (лежа на спине)

Комплекс №1

1.  и. п.-высокий старт. Бег 30 м 4-6 раз.

2.  Скачки на одной ноге 10 м, на другой-10 м.

3.  Бег по наклонной дорожке.

4.  Ходьба с быстрым и высоким подниманием бедра. 10-15 раз на каждую ногу.

5.  И. п. – ноги чуть согнуты в коленях, одна рука отведена вперед, другая – назад. Быстрые движения рук, как при беге. 2 раза по 15 сек.

6.  И. п.- о. с. Бег на месте. 2 раза по 15 сек.

7.  И. п.- на 1 ноге лицом к гимнастической лестнице, хват на уровне груди. Маховая нога отведена назад и удерживается партнером за стопу. Сделать движение бедром маховой ноги и тазом вперед.

Комплекс № 2

1.  с 7 шагов пробежать 4-5 барьеров (15 см), расстояние между ними 50-60 см.

2.  и. п.-лицом к гимнастической стенке. Одна нога впереди на расстоянии от стены 1 м, другая - 1,5 м. быстро вынести таз вперед и коснуться маховой ногой планки, расположенной на уровне плеч.

3.  И. п.-то же, но расстояние-3-5 м. Одна нога впереди, другая-сзади на носке. По команде дети начинают бег и прыгают на рейку маховой ногой, расположенной на уровне плеч.

4.  И. п.-стоя на 1 ноге (2 ногах). Прыжки через вращающуюся по кругу скакалку.

***5.2. Развитие скоростно-силовых качеств.***

1.  прыжки через скакалку-1 минута

2.  прыжки с продвижением вперед с ноги на ногу, начиная с 2 ног 3-4 раза по 10-12 м.

3.  многократные выпрыгивания вверх из полного приседа из упора присев 4 раза 5-6 прыжков.

4.  Подскоки поочередно на левой и правой ноге 4 раза 5-8 прыжков

5.  Прыжки через натянутые поперек зала резинки - высота 30 см 2-3 раза по 6-8 прыжков

6.  Прыжки через резинку в высоту. Высота – 40-60 см, справа и слева, сочетая мах и толчок.

***5.3.Развитие ловкости***

Ловкостью называется способность быстро овладевать новыми движениями и их сочетаниями, а также умение действовать в изменяющихся условиях быстро и находчиво. О высоком уровне развития ловкости свидетельствует выполнение детьми движений, включенных в подвижную игру с меняющимися условиями или осложненных дополнительными заданиями. Ловким можно назвать ребенка, затратившего на выполнение задания минимальное время.

Существуют два пути развития ловкости.

Во-первых, ловкость возрастает при овладении новыми разнообразными движенями. На протяжении дошкольного возраста дети постоянно приобретают двигательные умения. Например, дети 2-3 лет подпрыгивают на месте, затем овладевают прыжками с места, с 5 лет обучаются прыжкам с разбега в высоту, длину.

Во-вторых, ловкость возрастает, если дается усложнение, новое сочетание знакомых движений, изменяются привычные условия выполнения движения.

*Способы развития ловкости*

1.  применение необычных исходных положений (бег из положения стоя на коленях, сидя; прыжок из положения стоя спиной к направлению движения), быстрая смена различных положений (сесть, лечь, встать)

2.  изменение скорости или темпа движений, введение разных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов.

3.  Смена способов выполнения упражнений: метание сверху, снизу, сбоку; прыжки на одной, двух ногах, с поворотом.

4.  Использование в упражнениях предметов различной формы, массы, объема, фактуры содействуют развитию умения распределять движения в пространстве и во времени, сочетая их с движениями тела, требующими разносторонней координации и тонких мышечных ощущений.

5.  Выполнение согласованных действий несколькими участниками (вдвоем, держась за руки, садиться и вставать, выполнять повороты, наклоны, прыжки; по 3-4 детей, держась за один обруч или длинный шест, поднимать его вверх, опускать, приседать, наклоняться, класть на пол, брать; всей группой, держась за длинную веревку)

6.  Более сложные сочетания основных движений. Можно использовать бег змейкой, обегая кубики, деревья, перепрыгивая на ходу неширокую канавку, доставая в прыжке до мяча или ветки; ходьба по гимнастической скамейке с пролезанием в обручи или под веревку, с поворотом, с перешагиванием через положенные на ней предметы; усложненные прыжки со скакалкой, с различными движениями рук.

7.  Усложнение условий игры. Например, в игре “Ловишки с ленточкой”, у играющих ленточки двух цветов и ловишки выдергивают ленточки определенного цвета: один-синие, второй- желтые. В игре “У медведя во бору” ребенок в роли медведя, перед тем, как ловить, должен подлезть под дугу.

*Упражнения для развития ловкости у детей 3-4 лет*

1.  и. п.-стоя, ноги расставлены, предмет в правой руке. Поднять обе руки вверх, переложить предмет в другую руку.

2.  И. п.-то же. Поднять обе руки вперед, переложить предмет в левую руку, опустить руки за спину.

3.  И. п.- ноги на ширине плеч, предмет в правой руке. Наклониться вниз, переложить предмет в другую руку.

4.  И. п.- то же. Поднять согнутую в колене ногу, переложить предмет под ней в другую руку.

5.  И. п. – стоя с платочком в руке. Кружения.

Игры.

·  “Не замочи ножки”. Пройти по извилистой дорожке длиной 2-3, затем 5-6 м.

·  “Не задень”. Пройти, перешагивая через препятствия, положенные на пол ( кубики, бруски и т. д.)

·  “Через болото”. На полу небольшие кружки на расстоянии 40 см один от другого. Дети перешагивают из круга в круг.

·  “Не задень звоночек”. Подлезть под натянутый шнур так, чтобы не задеть колокольчик.

·  “Ловкий шофер”. На полу – шнур зигзагом длиной 10 –12 м. дети везут машины вдоль линии, не наступая.

***5.4.Развитие гибкости***

*Упражнения для развития гибкости.*

*№1*

1.  и. п.-стать боком к гимн. стенке. махи свободной ногой.

2.  И. п.-о. с. наклоны вперед с помощью партнера.

3.  И. п.-стойка на лопатках. Поочередное опускание ног за головой.

4.  И. п.- то же. Смена положения ног.

5.  И. п.-стать на опорной ноге. Быстрые движения тазом и маховой ногой вперед-вверх до ориентира, висящего на уровне головы.

***5.5. Развитие скоростной выносливости***

1.  Эстафеты с использованием гимнастических скамеек. Группа делится на 2 команды, каждая садится на свою скамейку. По сигналу все команды встают и друг за другом, обежав скамейку, быстро садятся на свои места. Победитель определяется по последнему участнику.

2.  Эстафетный бег по кругу. Группа делится на 2 команды, которые становятся по диагонали, в колонны по одному. По сигналу первые номера команд начинают бег по кругу и, обежав стойки, передают эстафету вторым номерам.

*Упражнения для развития силы*

1.  и. п.- стать боком к гимнастической стенке на слегка согнутой ноге, толчковая –сзади. Туловище наклонено вперед. Поставить толчковую ногу пяткой вперед на грунт с продвижением вперед нижней части туловища. Свободная рука отводится назад.

2.  И. п.- стать толчковой ногой на гимнастическую стенку боком, рука на стенке. Маховой ногой поднимать отягощения

А) мах прямой ноги вперед

Б) тяга ноги вверх, согнутой в колене и тазобедренном суставе.

3.  и. п.- боком к гимнастической стенке в положении предтолчкового шага, держась вытянутой рукой за жердь

4.  и. п.- стоя на одной ноге, другая - пяткой на гимнастической стенке, высота на уровне пояса. Подскоки на месте. 10-15 раз.

*Упражнения с отягощением*

1.  и. п.- то же, что в упражнении 1, но угол разбега уменьшается до 30 градусов по отношению к плоскости планки. Конец планки на уровне пояса. Полуприседания. 2х10.

2.  И. п.- то же. С вертикальным подпрыгиванием на месте 2х10.

3.  И. п.-тог же. Подскоки на 2 ногах с небольшим продвижением вперед. 10-15 м.

4.  И. п.- положение широкого шага (выпад). Прыжком менять положение ног.

5.  И. п.- стать с отягощением на плечах перед гимнастической скамейкой. Наступая на скамейку толчковой ногой, быстро распрямить ее. Одновременно выполнять маховые движения свободной ногой, коленом вперед-вверх, мягко опускаясь в и. п.

6.  И. п.- ноги врозь, отягощение на плечах. Наклоны в стороны. 8-10 раз в каждую сторону.

*Упражнения для развития силы*

Комплекс №1.

1.  и. п.- о. с. с отягощением на плечах. Ходьба с отягощением..

а) удлиненным шагом 10-15 м.

б) в полуприседе босиком

2.  и. п.-то же. 1-3 наклона туловища вперед-вниз.

3.  И. п.-о. с. а) ходьба в полуприседе 10 м.

б) выпрыгивания 10 м.

4.  и. п.-отягощение на плечах. Выпады вперед.

5.  И. п.-о. с. на скамейке. Ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Прыжок в длину на мягкое покрытие. При приземлении колени не сводить, руками тянуться вперед.

Комплекс № 2

1.  и. п.- отягощение на плечах. Приседания.

2.  И. п.- стать на край гимнастической скамейки, опора на уровне груди, отягощение на плечах. Подняться на носки-и. п.

3.  Прыжок в длину с места с отягощением в руках.

Комплекс № 3

1.  скачки на одной ноге по лестнице вверх.

2.  И. п.-сед на скамейке, упор сзади. А) подъем ног с отягощением

Б) удержать ноги в этом положении 15 сек.

3.  и. п.- выпад с отягощением на бедре впереди стоящей ноги. Пружинистые покачивания вверх-вниз.

*Упражнения для развития силы*

1.  бег в гору. 10-15 м. 4-6 раз.

2.  Бег у гимнастической стенки в упоре. 8-10 сек.

3.  И. п.- стать на 6-7 рейку гимнастической лестницы, руки на рейке у пояса. Одна нога вместе с туловищем опускается вниз, другая, оставаясь на рейке, сгибается в суставах. Энергично разогнуть опорную ногу, сменить положение ног, повторить упор.

4.  Прыжки на одной ноге, затем на другой. 5-6 раз.

5.  Прыжки в длину с места.

6.  И. п.- упор присев. Выпрыгивания вверх в положении прогнувшись. 5-6 раз.

7.  Тройной прыжок с места. Отталкиваясь двумя ногами, приземление на маховую, затем на толчковую, после отталкивания толчковой приземление на обе ноги.

8.  Многоскоки на двух ногах (“лягушка”). Выполняются на отрезках 10-15 м

9.  Бег из и. п.- упор присев, ускорение с отягощением (в сопротивлении). Партнер упирается в плечи бегущему. Или с помощью вожжей.

10.  И. п.-лежа на животе. Сгибание ног в коленном суставе с сопротивлением партнера. 3-5 раз.

11.  И. п.-о. с сгибание ноги в коленном суставе с прикрепленным к ней грузом до касания ягодицы пяткой. На каждую ногу 2-3 раза.

12.  И. п.-лежа на спине, руки вдоль туловища. Захватить ногами набивной мяч и поднимая его вверх, коснуться им земли за головой, вернуться в и. п.

13.  И. п.-лежа на спине. Руки с набивным мячом за головой. Наклониться вперед до касания мячом ног, не сгибая коленей.

14.  И. п.- стоя на двух гимнастических скамейках. Приседания с отягощением в руках.

15.  И. п.- стоя с отягощением на плечах. Наклоны вперед-вниз, не сгибая коленей.